PAGINA TEHNICĂ

Să învățăm metodic jocul de oină

Tema: Lovirea adversarului.

I. EXPLICAREA SUMARA A TEHNICEI:

In jocul de oină, lovirea adversarului este una din acțiunile cele mai importante, deoarece orice lovitură reușită aduce echipei dela prindere puncte prețioase.

Lovirea adversarului se bazează pe aceleași mișcări analitice pe cari le am descris la pasă, folosind mai multe feluri de aruncări și anume: aruncarea laterală din umăr, aruncarea laterală din cot, aruncarea pe deasupra umărului și aruncarea cu piruetă.

Felul cum se execută aruncarea laterală din umăr și din cot, și aruncarea pe deasupra umărului a fost descris la pase.

Aruncarea cu piruetă (Fig. 1 și 2) se întrebuințează în lovirea adversarului, jucătorul folosind pirueta pentru a da o viteză mare de aruncare mingii și pentru a surprinde pe adversar.

Aruncările pentru lovirea adversarului, deși folosesc o tehnică la fel ca la aruncările dela pase, prezintă următoarele particularități ce le separă de celelalte aruncări:

— Se execută precis asupra țintelor fixe sau mobile.

— Se trimit spre adversar cu cea mai mare forță și rapiditate.

— Se aruncă pe neașteptate, puternic și derutant, pentru a surprinde adversarul nepregătit.

— Se execută numai în lupta cu adversarul, fie în urmărire, fie în apărare în careu și triunghi.

Toate aceste caracteristici obligă pe jucător să-și însușească o techn[illegible] specială suplimentară, pentru a evita greșelile anumitor mișcări, cari constituesc baza jocului.

Descriem mai jos tehnica specială a aruncărilor pentru lovirea adversarului:

1) — *Aruncări precise* asupra țintelor fixe sau mobile.

Aceste aruncări tind să atingă



cea mai mare precizie în lovirea adversarului pe loc sau în fuga sa, în părțile cele mai vulnerabile. Ele trebue să fie executate în așa fel încât adversarul să fie lovit în orice regiune a corpului. Din acest punct de vedere este necesar să se știe că un adversar care primește lupta (deci se apără pe loc) are puncte expuse pentru lovire foarte reduse, mai ales dacă adversarul este un bun jucător. In acest caz lovirea spre extremități este cea mai nimerită.

Punctele expuse pentru lovirea unui adversar care aleargă sunt mai sigure, el putând fi lovit în orice regiune a corpului, deoarece în alergare nu se apără.

2) — *Aruncări repezi și puternice.*

Una din condițiile unei bune aruncări în lovirea adversarului este ca aceasta să fie rapidă și puternică. Lovitura trebue dată în așa fel încât mingea să ajungă la punctul de lovire, mai înainte ca adversarul să fi avut timp să se pregătească pentru apărare.

Cea mai eficace aruncare în acest scop este: aruncarea laterală din cot, care are avantajul că este în acelaș timp puternică precisă și rapidă.

3) — *Aruncări amăgitoare.*

Aceste aruncări sunt folosite de către jucătorii dela prindere pentru a înșela pe adversar și prin aceasta să-l poată lovi mai ușor.

De exemplu, dacă în careu se găsesc doi sau mai mulți adversari, jucătorul care are mingea se preface că trage într'unul din ei, privind spre el, dar în ultimul moment trage în altul.

Aruncările amăgitoare mai sunt folosite și atunci când adversarul obișnuește să se apere prin fente, sărituri sau culcări la pământ. Jucătorul se preface că aruncă mingea, dar o reține și când adversarul de exemplu s'a culcat, sau a fentat trage în el.

BUCUR CONSTANTIN

Pregătirea sălilor de gimnastică pentru sezonul de iarnă

Cu fiecare zi se pune tot mai insistent problema pregătirii sălilor de gimnastică, ca ele să poată oferi spațiul necesar activității sportive pe timp de iarnă.

In țara noastră, chiar în anii cu o climă mai blândă, rare sunt cazurile când activitatea sportivă poate atinge șapte luni de mișcare în aer liber. In medie, condițiile atmosferice dela noi ne obligă la 6—7 luni de activitate sportivă de sală.

Trecerea dela activitatea în aer liber la activitatea de sală, nu este ușoară. In primul rând, pentrucă activitatea de sală, chiar atunci când s'ar putea desfășura în condițiuni normale, nu ne poate pune la dispoziție toate foloasele, pe care ni le oferă munca în aer liber: spațiu, aer și soare. Dacă mai adăugăm la aceste considerații numărul relativ mic de săli de gimnastică de care dispunem; dimensiunile lor reduse, precum și lipsa lor de adaptare suficientă la un program larg de activitate gimnastică și sportivă, înțelegem greutățile care ne stau în față.

Aceste greutăți însă trebuiesc biruite. Avântul din ce în ce mai mare pe care mișcarea sportivă l-a luat în Republica Populară Română, nu trebuie stingherit din cauza lipsei inițiativelor și a măsurilor, care să permită o continuare în bune condițiuni a activității sportive în timpul iernii.

Dela început trebuie să subliniem necesitatea înțelegerii, pe care trebuie să o aibă toate instituțiile cari sunt înzestrate cu săli de gimnastică. Cunoscând că toate instituțiile din țară, cu tot inventarul pe care îl au, aparțin poporului, se cere un spirit larg de colaborare ca folosirea sălilor de gimnastică existente să fie asigurată tuturor colectivelor din apropierea unor astfel de săli, după un program alcătuit de comun acord cu toți factorii responsabili, fără să prejudicieze desvoltarea gimnasticei. Folosirea acestor săli nu trebuie să stingherească munca generală în instituțiile care dispun de astfel de săli, iar pe de altă parte munca noastră de specialitate trebuie să se desfășoare în condițiuni de igienă și de disciplină perfecte.

In deosebi curățenia sălii trebuie să preocupe deaproape, și cu toată seriozitatea, toate colectivele care lucrează într'o sală de gimnastică.

Dușmanul cel mai mare al unei astfel de săli îl constituie, în afară de fumul de țigară, praful și noroiul pe care sportivii îl aduc pe încălțămintea lor atunci când intră în vestiar sau în sala de gimnastică. Deaceia, atât la intrările în vestiare cât și la intrările în sală, se va avea grijă să se pună grătare, ștergătoare și preșuri suficiente spre a nu se aduce murdăria de afară în sala de gimnastică. Dușumeaua sălii, după ce a fost bine curățată, va fi impregnată cu substanțe care să nu permită ridicarea prafului și în acelaș timp să oprească alunecarea în timpul lucrului. Părțile stricate ale dușumelei trebuesc reparate pentru a nu fi transformate în depozit de murdării și praf.

In ceiace privește aerisirea sălilor, se vor lua măsuri ca toate ferestrele, sau cel puțin o parte din ele, să fie prevăzute cu dispozitive care să permită cu ușurință deschiderea și închiderea lor, de câte ori este nevoie. In fața geamurilor se vor pune plase de sârmă pentru a fi apărate în timpul jocurilor cu mingea.

Programul de lucru al sălilor trebuie în așa fel alcătuit încât, între ședințele de antrenament ale diferitelor grupe, cari folosesc sala, să se asigure timpul suficient, în care să se poată face o curățenie sumară a sălii și aerisirea necesară. Responsabilii sportivi, sau de săli, nu vor permite sub nici un motiv ca după terminarea oficială a programului de lucru al unei reprize, să mai rămână în sală sportivi care să stingherească numai prin prezenta lor, luarea acestor măsuri. Larga întrebuințare a sălilor de gimnastică impune această curățenie periodică în cursul unei zile de lucru, în afară de curățenia generală care trebuie făcută după terminarea programului de peste zi.

Pe pereții din fund ai sălii de gimnastică, unde jucătorii de baschet sunt amenințați să se lovească, este bine să se aplice saltele, sau cel puțin pături mai groase pentru a se evita eventuale accidente. Asemenea măsuri se pot lua și în alte părți ale sălii unde există posibilitate de lovire, fie de perete, fie de vre'un aparat.

Intr'o sală de gimnastică în care activitatea se desfășoară și seara, adică atunci când nu avem lumină naturală, trebuie instalate becuri suficiente ca număr și destul de puternice pentru a asigura o lumină bună, — fără să fie supărătoare pentru ochi. Becurile, deasemenea, trebuiesc apărate prin plase de sârmă.

Din cauza vremii, care va fi din ce în ce mai răcoroasă, se vor lua măsuri ca sălile să fie încălzite. Temperatura sălii nu trebuie să coboare sub 12 grade, dar nici să fie mai mare de 18 grade.

O altă problemă care se pune este ca actualele noastre săli de gimnastică, să primească și adaptări necesare activității sportive. In situația în care ne găsim, sălile de gimnastică trebuie să permită, în primul rând, o bună și normală desfășurare a gimnasticei, dar în măsura posibilităților și a activității sportive. Trebuie asigurat s[illegible]ul necesar jocului de volei, [illegible]chet, tenisului de masă și unui antrenament redus de atletism, cu adaptarea sălii la nevoile de aplicare ale acestor sporturi. Pentru jocul de volei, dacă dimensiunile sălii permit acest lucru, se vor fixa în pereții laterali, la înălțimi reglementare, cârligele necesare pentru întinderea plasei. In ceiace privește jocul de baschet, chiar dacă sala nu are dimensiunile reglementare ale unui teren de baschet, este bine să se organizeze un astfel de teren cu dimensiuni reduse. In plus, se vor fixa pe pereți [illegible] panouri, cu cercurile respective, la înălțimea corespunzătoare, pentruca să se poată face în bune condițiuni antrenamentul de tras la coș. Pentru jocul de tenis de masă sala va trebui dotată cu 2—4 mese astfel construite încât să poată fi strânse și deplasate cu ușurință, de îndată ce nu sunt întrebuințate.

Fără amenajări speciale, în sala de gimnastică se mai pot face o parte din antrenamentele cu mingea pentru hand-ball și chiar pentru oină.

Pentru o bună desfășurare a unui program desvoltat de activitate sportivă, trebuiesc îndepărtate din sălile de gimnastică orice instalații, mobilier și material de prisos, care nu au legătură imediată cu munca ce se depune în sală. In acelaș timp, aparatelor de gimnastică ce se pot deplasa cu destulă ușurință, cum sunt de pildă aparatele de sărit, și unele aparate speciale, să li se asigure în imediata apropiere a sălii o cameră în care ele să poată fi depozitate ori de câte ori prezența lor în sală împiedecă desfășurarea antrenamentului sportiv, și de unde să poată fi readuse cu ușurință atunci când avem nevoie de ele.

Responsabilii colectivelor se vor îngriji să se facă controlul medical al celor care frecventează sala și să se dea asistență medicală eventualilor accidentați la lucru. In acest scop este bine să se găsească totdeauna în vestiarul sălii, o trusă medicală, și, dacă este posibil să se fixeze, pe colective, câte un medic de serviciu în zilele de antrenament.

Toate aceste măsuri trebuiesc luate din vreme pentru ca activitatea din timpul iernii să se poată desfășura în condițiuni normale.

(Articol redactat de Colectivul catedrei de gimnastică dela I.C.F.).

Să ne pregătim din timp pentru trecerea normelor G.M.A. la schi

Odată cu prima zăpadă, aspiranții la insigna G.M.A. vor începe antrenamentele practice. Zeci de mii de începători vor pune pentru prima dată schiurile. Munca începătorului nu începe însă pe zăpadă ci pe uscat în cursul toamnei. Pentru acești începători publicăm astăzi articolul maestrului emerit al sportului V. SEREBREACOV.

In antrenamentul de toamnă al schiorului vor fi incluse obligatoriu exercițiile de gimnastică cerute de complexul sportiv G.M.A., mersul (marșul), alergarea și diferite activități utilitare în aer liber (tăiatul și despicatul lemnelor, transportul diferitelor greutăți, muncile de câmp, etc.).

In primul rând trebue să obișnuim pe fiecare schior începător cu practicarea regulată și sistematică a gimnasticei de înviorare de dimineață. Exercițiile, este cel mai bine să fie împrumutate din exercițiile cerute de complexul G.M.A. Ele vor putea fi executate în fața unei ferestre deschise. Durata gimnasticei de înviorare va fi de 15 minute. In zilele de antrenament se va putea face gimnastica de înviorare 25 și chiar 30 de minute.

Cel mai bine este ca antrenamentul să fie făcut în grupuri de 5—15 oameni de 2—3 ori pe săptămână. Fiecărui antrenament i se vor rezerva 1—3 ore. (Femeile vor alcătui o grupă specială, lucrând jumătate din timpul de antrenament al bărbaților).

Imbrăcămintea schiorului va fi ușoară ca greutate, dar în acelaș timp călduroasă. Cămașă de diftină, pantaloni groși, încălțăminte obișnuită.

Fiecare lecție va consta din marș (mers), alergare, gimnastică și exerciții speciale de pregătire. Pentru antrenament se va alege un teren variat, care să cuprindă și câmp, tufișuri și păduri, șanțuri și neregularități.

In primele antrenamente nu se va parcurge o distanță prea mare (3—15 km.), dar cu timpul ea poate fi dusă până la 15—20 km. Gradat se va mări și viteza parcurgerii diferitelor distanțe.

La începutul lecției se va alerga ușor 200—300 metri și se va parcurge în marș 1—3 km.

Marșul se începe în ritm lent, se accelerează pe parcurs, iar ultimii 5—800 metri se parcurg din nou ușor, elastic.

Când antrenamentele vor mai evolua se recomandă alergare tare pe 300—400 m. pentru a se obișnui organismul cu regimul de rezistență în viteză.

Este utilă pentru schior alergarea cu picioarele semiflexate, imitându-se pasul alternativ al schiului. Acest exercițiu pe o distanță de 150—200 m. se va repeta de 2—3 ori în timpul lecției.

In timpul antrenamentului participanții vor fi tot timpul în mișcare. Nu se va vorbi în timpul lecției, căci aceasta strică ritmul respirației și profunzimea ei.

La sfârșit, adunați pe 4—5 rânduri participanții vor face exerciții de gimnastică. Antrenamentul va lua sfârșit cu alergare relaxată pe 150—200 metri.

SCHEMA ANTRENAMENTULUI DE TOAMNA AL SCHIORULUI

Duminică: Alergare ușoară 200—300 m. Gimnastică 15—20 minute. Marș pe teren variat 5 km. Alergare de trei ori câte 500 m. Mers ușor.

Miercuri: Alergare ușoară 200—300 m. Mers 8 km. Alergare de două ori câte 800 m. Gimnastică 15—20 minute.

Vineri: Alergare ușoară 200—300 m. Marș 10 km. Alergare de patru ori câte 500 m. Gimnastică 20 min.

Duminica: Alergare ușoară 200—300 m. Jocuri sportive 30 min. Mers pe teren variat 15 km. Alergare de două ori câte 800 m. Gimnastică 20 minute. Bae fierbinte.

Miercuri: Alergare ușoară 300—500 m. Jocuri sportive 20 min. Mers 10 km. Alergare de patru ori câte 500 m. Gimnastică 30 minute.

Vineri: Alergare ușoară 500 m. Mers 10 km. (cu alergare pe la mijlocul distanței). Alergare 1000 metri. Gimnastică 30 minute.

Duminica: Alergare ușoară 500 metri. Tăiat și despicat lemne, transportul a diferite obiecte sau muncă de câmp 1 oră. Mers 15 km. Alergare de trei ori câte 500 metri. Gimnastică 30 minute. Baie.

In regiunile în care zăpada cade târziu se pot face antrenamente cu schiurile pe iarbă pe care s'a așezat un strat de pae. Mersul pe o astfel de „pistă" aduce cu mersul pe zăpadă în desgheț. Cu astfel de mijloc se trece pe nesimțite dela antrenamentul de toamnă spre cel de iarnă.

Odată cu căderea zăpezii schiorii vor ieși la plimbare pe schi. După 2—3 plimbări se va putea trece la antrenamente sistematice pe zăpadă.